



## VIÐ VITUM HVAÐ ÖRYGGI BARNNA SKIPTIR MIKLU MÁLI

**Í upphafi skólaárs er að mörgu að hyggja og þar á meðal öryggi barnanna. Flestir leggja mikið upp úr því á fyrsta ári barnsins í skóla en það er ekki síður mikilvægt hjá eldri skólabörnum.**

- ➔ Með endurskini sést barn allt að fimm sinnum fyrr en ella í myrkri. Best er að endurskinið sé á fatnaði og töskum við kaup. Annars er endurskinsúrvalið fjölbreytt og má þar nefna endurskinssprey, límd endurskinsmerki, straujuð á, hengd, endurskinsvesti og borða.
- ➔ Í bíl eiga allir að nota bílbelti. Þá eiga börn að nota viðeigandi öryggisbúnað í samræmi við aldur, lengd og þyngd a.m.k. þar til þau hafa náð 135 sm hæð. Fyrstu sjö mánuði ársins hafa átta látist í umferðarslysum. Rannsóknarnefnd samgönguslysa telur að með bílbelti hefði helmingur þeirra lifað af.
- ➔ Bandarísk tölfræði sýnir að slysum þar sem barn verður fyrir bíl hefur fækkað um 50% á síðustu 20 árum. Áður lentu börn á aldrinum 5 til 9 ára í flestum slysum en nú slasast unglingar oftast. Talið er að notkun farsíma hafi þar sitt að segja, þ.e. að athyglin beinist að símanum en ekki umhverfinu.
- ➔ Mestar líkur eru á að ekið sé á barn í byrjun skólaársins, í upphafi og lok skóladags. Ökumenn verða því að gæta sín vel næstu misseri og taka ríkt tillit til barnanna.
- ➔ Holt mataræði og næg hreyfing er grunnskólabörnum sem og öðrum mikilvæg. Hjólreiðar eru góður kostur svo fremi að hjól og sýnileiki séu í lagi, hjálmur notaður og öruggasta leiðin valin sem er ekki endilega sú stysta. Gott er að hvetja börnin til að nota bjöllu til að láta vita af sér og lyfta upp hendi þegar á að stoppa og einhver er á eftir.
- ➔ Börn þurfa 9 til 11 klukkustunda svefn. Hann skerðist hjá mörgum vegna notkunar á síma og tölvu skömmu fyrir svefn.
- ➔ Skólataskan ætti ekki að vege meira en 10 til 15% af líkamspýngd barns því þá aukast líkur á óþægindum og verkjum í baki og öxlum. Best er að nota vel fóðraðan bakpoka með breiðum böndum yfir axlirnar og mittis- og bringuól.
- ➔ Gott er að skrá forráðamenn í neyðarval í síma barns ef unnt er og merkja allar eigur barnsins til að auka líkur á að þær skili sér ef þær týnast.